|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Ma Bos** | **7 juni 2021**  Interval Tempo herhaling 70%  Dif.Leren | **STW FIETS-TRAINING**  Leerdoel: bewegingspatronen optimaliseren (kern)  **70% week.**  IT inspanningen 45”- 3’ | 10  min |
| LET OP | Plaats | Verzamelen Landscheidingsweg  Trainingslocatie: Lange Helling  **Houd rekening met de geldende coronaregels** |  |
| 18:30u | Inwerken | Via lang pad naar lange helling.  Tijdens lopen inwerkoefeningen  Rekken strekken | 15  min |
|  | K1 | Grondoefeningen met name buikspieren en rugspieren  Sprongoefeningen | 15 |
| 19:00u | K2 | 6 x 1’/4’  10-20” oefening, waarna op tempo de helling oprennen of springen. | 30  min |
| 19:40u | Uitlopen |  | 40 min |
| 17:05u | thuis | VEEL PLEZIER |  |